

**Schon ein paar Minuten am Tag, in denen Sie auf Ihre Füße achten, können vielen Problemen in der Zukunft vorbeugen.**

**Die folgenden Hinweise werden Ihnen helfen sich richtig um Ihre Füße zu kümmern.**

### **Wie entstehen Fußprobleme?**

Diabetis kann zu Nervenverletzungen in den Füßen führen, welche Taubheit zur Folge haben. Jegliches Trauma oder jede Art von Verletzungen der Füße (z.B. Fußblasen vom Tragen zu enger Schuhe) müssen nicht unbedingt spürbar sein, können aber zu ernsteren Problemen wie Geschwüren führen.

Diabetis kann mangelnde Durchblutung in Beinen und Füßen verursachen, wodurch kalte und schmerzende Füße entstehen. Daher können Fußverletzungen einen langen Heilungsprozess benötigen und sich schnell entzünden.

### **Untersuchen Sie Ihre Füße**

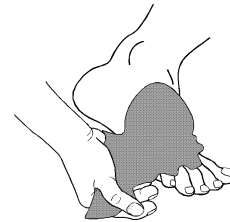
Hautverletzungen können zu Entzündungen führen. Untersuchen Sie daher Ihre Füße genau auf Schnitte, Kratzer, Schwellungen, Entzündungen oder Verfärbungen. Falls Sie nicht gut sehen können, bitten Sie jemand anderen dies für Sie zu tun. Abtasten der Füße wird Ihnen auch helfen Knoten und Schwellungen zu finden. Säubern Sie jeden Schnitt oder Kratzer mit Wasser



und kleben sie ein Pflaster darüber. Kontaktieren Sie Ihre Fußpflege oder Ihren Arzt.

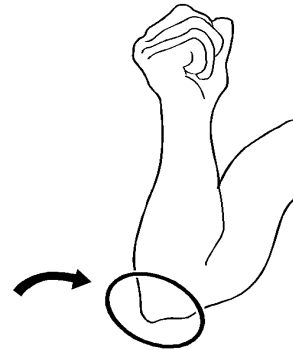
### **Waschen Sie regelmäßig Ihre Füße**

Es ist wichtig, daß Sie jeden Tag Ihre Füße waschen und untersuchen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihrer Füße lauwarmes Wasser und milde Seife. Trocknen Sie Ihre Füße anschließend gründlich, jedoch sehr vorsichtig. Vergessen Sie nicht Ihre Füße zwischen den Zehen abzutrocknen. Cremen Sie Ihre Füße danach mit einer Feuchtigkeitscreme ein, um Sie weich und geschmeidig zu machen. Verwenden Sie diese Creme jedoch NICHT zwischen Ihren Zehen, da die Haut dort sonst zu feucht wird.



### **Vermeiden Sie Verbrennungen an Ihren Füßen**

Wie viele andere Diabetiker, kann es sein, daß Sie Schwierigkeiten haben Wärme, Kälte oder Schmerzen in Ihren Füßen zu spüren. Treffen Sie daher bestimmte Vorsichtsmaßnahmen. Passen Sie zum Beispiel auf, daß Sie Ihre Füße nicht an einer Wärmflasche verbrennen. Falls Sie eine elektrische Heizdecke verwenden, denken Sie daran, sie vor dem Einschlafen auszuschalten. Vermeiden Sie näheren Fußkontakt mit Feuer oder Heizkörpern. Prüfen Sie die Badewassertemperatur mit Ihrem Ellbogen, bevor Sie ins Wasser steigen.



### **Fußnägel**

Fußnägel sollten grundsätzlich immer gerade geschnitten werden. Schneiden oder untersuchen Sie nicht die Nägel in der Nagelfalz. Falls Sie vermindertes Gefühl oder ungleichmäßige Durchblutung in den Füßen haben, überlassen Sie dies besser Ihrer Fußpflege und fragen Sie um Rat.



### **Hühneraugen und Schwielen**

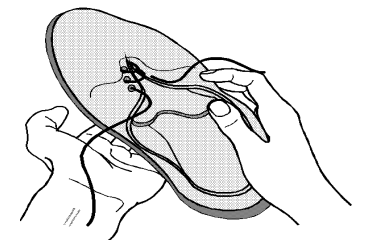
Hühneraugen und Schwielen sollten von Ihrer Fußpflege behandelt werden. Versuchen Sie nicht selbstständig sie zu schneiden und verwenden Sie kein Hühneraugenheilmittel.

### **Überprüfen Sie Ihr Schuhwerk regelmäßig**

Ihre Schuhe sollten gut am Spann sitzen, schnürbar sein und genügend Raum an den Zehen haben. Das erlaubt Ihrer Fußmuskulatur richtig zu arbeiten und vermeidet schmerzhaftes Scheuern. Achten Sie beim Kauf neuer Schuhe immer darauf, daß Ihr Fuß zuerst abgemessen wird. Tragen Sie neue Schuhe zunächst nur für ein bis zwei Stunden.

Tragen Sie immer saubere und gut sitzende Strümpfe. Untersuchen Sie jedes Mal vor dem Tragen Ihre Schuhe und Strümpfe auf Schäden.

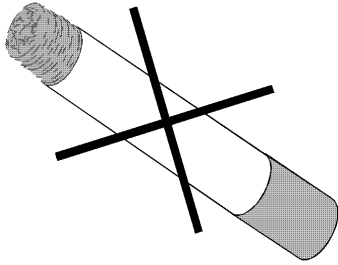
Unebenheiten, kleine Steine und Nägel können Ihre Haut irritieren und verletzen.



## Rauchen Sie nicht

Rauchen kann Durchblutungsstörungen verschlimmern.

Um sich das Rauchen abzugewöhnen fragen Sie um Rat und nach Broschüren in Ihrem Gesundheitsamt.



## Spezielle Hinweise

Alle Hinweise, die hier eingetragen sind, sind speziell für Ihre Füße.

Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

German translation by Jeanette Schaphaus

More leaflets like this available from  
[www.bigfoot.com/~diabeticfoot](http://www.bigfoot.com/~diabeticfoot)

## Fußpflege für Diabetiker

Ihr örtliches Diabetikzentrum ist:

Telefon:

**SCHRITT  
FÜR  
SCHRITT  
FÜHRER  
ZU  
GESUNDEN  
FÜßEN**

**für Diabetiker**

German